

مخطّط التعلّم والعادات

عادة صغيرة، وإشارة بدء واضحة، وخطة لتذكّر ما تتعلّمه

إعداد: د. راكان آلعبد الرزاق، استشاري طب الأعصاب

كيف يعمل هذا المخطّط

تتكوّن العادات غالباً عندما نكرّر الفعل نفسه في الموقف نفسه، إلى أن يصبح الموقف وحده كافياً لتذكيرنا بالفعل. وتختلف المدة اللازمة لذلك كثيراً من شخص لآخر ومن عادة لأخرى؛ ففي إحدى الدراسات المعروفة تراوحت بين بضعة أسابيع وعدة أشهر. لذلك لا يقوم هذا المخطّط على عدّ تنازلي نحو خط نهاية، بل يساعدك على البدء بخطوة صغيرة والاستمرار.

1. اختر عادة صغيرة واحدة

ما الذي تودّ أن تفعله بانتظام أكبر؟ حدّده بدقة.

مثال: مراجعة مفردات اللغة الإنجليزية.

2. حدّد إشارة بدء واضحة

اربط العادة بأمر يحدث أصلاً كل يوم، في وقت أو مكان ثابتين تقريباً.

بعد أن _____، سوف _____.

مثال: بعد أن أسكب قهوة الصباح، سأفتح دفتر المفردات.

3. اجعل الخطوة سهلة التنفيذ

ابدأ بنسخة صغيرة جداً يمكنك تنفيذها حتى في يوم مزدحم أو متعب. يمكنك دائماً أن تفعل أكثر.

مثال: أنظر إلى ثلاث كلمات وأقول معانيها بصوت مسموع قبل أن أتحقّق منها.

إذا اعترضك شيء

إذا _____، فسوف _____.

مثال: إذا كنت مسافراً، فسأقوم بها على هاتفي بعد الفطور مباشرة.

4. تابع تقدّمك

ضع علامة في مربع كل يوم تنفّذ فيه العادة. تفويت يوم أمر طبيعي، والمهم أن تعود في اليوم التالي. وفي الدراسة المذكورة أعلاه، لم يؤدّ تفويت يوم من حين لآخر إلى إبطاء تكوّن العادة بشكل ملحوظ.

الأسبوع	1	2	3	4	5	6	7	ملاحظات
الأسبوع 1								
الأسبوع 2								
الأسبوع 3								
الأسبوع 4								
الأسبوع 5								
الأسبوع 6								
الأسبوع 7								
الأسبوع 8								

كلمة عن الوعود

قد تصادف ادعاءات بأنك تستطيع «إعادة برمجة دماغك» خلال عدد محدّد من الأيام. صحيح أن التعلّم يرافقه تغيّر في الدماغ، لكن لا يوجد عدّ تنازلي موثوق. ما يدعمه هذا المخطّط هو الممارسة الصغيرة المنتظمة.

5. التذكّر النشط: التعلّم عن طريق الاسترجاع

التذكّر النشط (ويُسمّى أيضاً الاسترجاع) يعني أن تحاول استحضار المعلومات من ذاكرتك بدلاً من الاكتفاء بإعادة قراءتها. أغلق الكتاب، واكتب أو قل ما تتذكّره، ثم تحقّق مما فاتك.

وجدت تجارب كثيرة، في الفصول الدراسية والمختبرات، أن ممارسة الاسترجاع تؤدي إلى تذكّر أفضل على المدى الطويل مقارنة بقضاء الوقت نفسه في إعادة القراءة. وغالباً ما يبدو الاسترجاع أصعب من إعادة القراءة، ويرى الباحثون أن هذا الجهد جزء من سبب فائدته؛ لذا فإن شعورك بعدم اليقين لا يعني أن الطريقة لا تنجح.

جربها

1. تعلّم شيئاً أو اقرأه.
2. ضعه بعيداً عن نظرك.
3. اكتب أو ارسم أو قل ما تتذكّره، أو اشرحه لشخص آخر.
4. تحقّق وصحّح ما فاتك.
5. كرّر ذلك في أيام لاحقة وفق الخطة أدناه.

6. خطط لمراجعات متباعدة

توزيع المراجعة على عدة أيام يفيد الذاكرة طويلة المدى عادةً أكثر من تكرار كل شيء في جلسة واحدة. لا يوجد جدول مثالي واحد؛ الفترات أذناه نقطة بداية معقولة، فعّلها بحسب وقتك وبحسب الموعد الذي تحتاج فيه إلى تذكر المادة.

اقتراح: المراجعة الأولى في اليوم التالي • الثانية بعد نحو 3 أيام • الثالثة بعد نحو أسبوع • الرابعة بعد أسبوعين إلى ثلاثة

في كل خانة مراجعة اكتب التاريخ ومقدار ما تذكرته دون النظر: ك = كل شيء تقريباً م = معظمه، ب = بعضه.

[illegible]

هذا المخطّط لك وحدك، ولا يُرسل إلينا أي شيء تكتبه فيه.

المراجع

1. Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *Eur J Soc Psychol.* 2010;40(6):998–1009. doi:10.1002/ejsp.674
2. Gardner B, Lally P, Wardle J. Making health habitual: the psychology of “habit-formation” and general practice. *Br J Gen Pract.* 2012;62(605):664–666. doi:10.3399/bjgp12X659466
3. Roediger HL, Karpicke JD. Test-enhanced learning: taking memory tests improves long-term retention. *Psychol Sci.* 2006;17(3):249–255. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x
4. Cepeda NJ, Pashler H, Vul E, Wixted JT, Rohrer D. Distributed practice in verbal recall tasks: a review and quantitative synthesis. *Psychol Bull.* 2006;132(3):354–380. doi:10.1037/0033-2909.132.3.354
5. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT. Improving students’ learning with effective learning techniques. *Psychol Sci Public Interest.* 2013;14(1):4–58. doi:10.1177/1529100612453266